

Die praktische Seite

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **51 (1994)**

Heft 2: **Auf natürlichem Weg zur Fruchtbarkeit**

PDF erstellt am: **13.09.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

«Drachenzähne»

Sicher haben auch Sie schon mehrmals den Zahn des weissen Drachens verspeist. So bezeichnen die Chinesen auf ihre phantasievolle Weise das ideale Wintergemüse (bzw. Salat), dessen ursprüngliche Heimat die Provinz Kanton im Reich der Mitte ist. Der Chinakohl, als quasi blähungsfreier Vertreter unter den Kohlköpfen, ist hinsichtlich seines Gehalts an Vitalstoffen praktisch un-



schlagbar: er enthält viel Provitamin A, Vitamin C, B 1, B 2, Niacin, Magnesium, Kalzium, Natrium, Eisen, Mangan und die verdauungsfreundlichen Aminosäuren und Senföle. Dass die Ostasiaten zwischen 15 und 20 kg pro Kopf und Jahr des kalorienarmen Magenschonenden verzehren, sollte uns Ansporn sein, die wir nur durchschnittlich drei Kilo pro Jahr verbrauchen.

Veranstaltungskalender

19.–26. Februar: Kneipp- und Langlaufwoche, veranstaltet von der Volksgesundheit Schweiz, Kurhotel Seeblick in Wienacht AR. Nach dem Motto «Mit Kneipp gesünder durch den Winter» erfahren Sie die Kneipplehre in Theorie und Praxis mit Rita Schmid. Auskunft: Kurhotel Seeblick, Tel. 0041/(0)71/91 29 98.

21.–25. Februar: Ausdruckstanz. Durch Bewegung und Entspannung sich selbst mehr

spüren und erfahren. Entspannungsübungen und freier Bewegungsausdruck nach den Bedürfnissen der Teilnehmer. Im Haus für Tagungen, CH-8578 Neukirch an der Thur, Tel. 0041/ (0)72/42 14 35.

4.–13. März: Natura '94 in den Hallen der Messe Basel. Die grosse Frühlingsmesse in den Bereichen Heilen, Körperpflege, Kosmetik, Ernährung, Wohnen und Textil.

11.–13. März: Schreibseminar auf Schloss Grünenstein im St.Galler Rheintal, unter dem Motto «Schreibblockaden abbauen und die Freude am eigenen Text entdecken» (siehe «Gesundheits-Nachrichten 12/93»). Anmeldung und Information bei den «Turmschreibern», CH-9436 Balgach, Tel. 0041/(0)71/72 52 92 bzw. 72 87 02.

11.–13. März: IMMUN – 13. internationale Messe Mensch und Natur im Festspiel- und Kongresshaus Bregenz/Österreich.

25.–27. März: BIO FACH '94. Europäische Fachmesse für Naturkost und Naturwaren (nur für Fachbesucher!) in den Rhein-Main-Hallen Wiesbaden.

April bis Oktober: Öffnung des Besucherzentrums im **A. Vogel-Gesundheitszentrum** in Teufen AR. Besuchergruppen können sich für Führungen durch Alfred Vogels Wirkungsstätte (Schaugarten, Schauraum, Bambubistro u.a.) schon jetzt unter Tel. 0041/(0)71/33 10 23 bei Herrn R. Vetter anmelden.

Abendstimmung

*Wie ist die Welt so stille
Und in der Dämmerung Hülle
So traulich und so hold!
Als eine stille Kammer,
Wo ihr des Tages Jammer
Verschlafen und vergessen sollt.*

*(2. Strophe des «Abendlieds» von
Matthias Claudius, 1740–1815)*



Foto: Ruedi Keller